



جنون شکلاتی پاییزی با کیک شکلاتی

در این مطلب طرز تهیه کیک شکلاتی را برای شما آورده ایم. البته باید قول بدهید که در مصرف شکر زیاده روی نکنید.

مواد لازم:

- ۱ لیوان شیر
- ۲ لیوان آرد
- نمک بسیار اندک؛ نوک قاشق چایخوری
- ۱ قاشق مربا خوری بکینگ پودر
- ۱ لیوان شکر قهوه ای
- ۱ لیوان کره
- ۳ عدد تخم مرغ
- ۱ قاشق مرباخوری وانیل شکری
- مواد لازم جهت تهیه کرم:
- ۴/۱ لیوان شکلات خرد شده
- ۲ لیوان شکر
- ۲/۱ لیوان شیر (یک دوم لیوان)
- ۴/۱ لیوان نشاسته ذرت
- ۸ قاشق غذاخوری کره
- ۱ قاشق مرباخوری وانیل

طرز تهیه:

۱. فر را روی ۱۸۰ درجه تنظیم کرده روشن کنید تا داغ شود. شیر را روی حرارت قرار داده و بگذارید به نقطه جوش برسد.

بانوان باردار مصرف پرتقال را فراموش نکنند

پرتقال یک منبع عالی از ویتامین C است؛ به گونه‌ای که یک پرتقال متوسط می‌تواند حدود ۷۲ درصد از نیاز روزانه یک فرد به ویتامین C را تأمین کند. به گزارش وب‌دا در شیراز، کارشناس ارشد دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، گفت: این ویتامین نقش مهمی را به عنوان یک آنتی‌اکسیدان در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد تولیدشده در بدن بازی می‌کند و باعث افزایش ایمنی و مقاومت در برابر عفونت‌ها می‌شود؛ همچنین ویتامین C موجود در پرتقال باعث محافظت پوست در برابر فرآیند پیری می‌شود. دنیا فیروزی با بیان خواص و نقش ویتامین C، در سنتز کلاژن که یک جزء مهم برای حفظ ظاهر کلی پوست و بافت است، افزود: این ویتامین از پیری زودرس و چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند و حاوی ویتامین A است که به



ارتباط مصرف ویتامین D و بیش‌فعالی در کودک

مصرف ویتامین D در دوران بارداری خطر ابتلا به اختلال کم‌توجهی- بیش‌فعالی (ADHD) کودکان را کاهش می‌دهد. مطالعات محققان دانمارکی حاکی از این است که مادرانی که در دوران بارداری ویتامین D مصرف می‌کنند، خطر ابتلای فرزندانشان به اختلال بیش‌فعالی (ADHD) را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهند. بر اساس گزارش Daily Telegraph، نتایج این تحقیقات جدید که روی ۱۲۳۳ کودک انجام شد نشان داد که مصرف ویتامین D در دوران بارداری خطر ابتلا کودکان به بیش‌فعالی (ADHD) را کاهش می‌دهد.



به گفته این محققان، نتایج این بررسی‌ها نشان داد که کودکانی که مادران آنها در دوران بارداری ویتامین D کافی دریافت کرده بودند در مقایسه با هم‌تایان خود که ویتامین D کمتری دریافت کرده بودند یا اصلاً استفاده نکرده بودند، کمتر با بیش‌فعالی روبه‌رو شدند. این مطالعه همچنین نشان داد، ویتامین D از بدن در برابر بیش‌فعالی محافظت نمی‌کند اما نقش مهمی روی مغز دارد. بلنبرگ (Niels) استاد دانشگاه (Bilenberg)، دانمارک در این رابطه توضیح داد:



اخبار شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون

شهردار کازرون عنوان کرد:

تدوین طرح جامع ساماندهی دستفروشان سطح شهر



با بهره‌گیری از ظرفیت‌های شهر و الگوگیری از بازارهای دستفروشی در سایر شهرها، ارائه فراخوان طراحی بازارهای جدید و جذاب دستفروشان با رویکرد صنفی و نزدیک به محل‌های خرید اصلی و دارای امکانات امنیتی بهداشتی و زیر نظر بازرسان بهداشت و اصناف در محث دستفروشان ضروری است. شهردار کازرون با اشاره به اینکه معضلات و مشکلات دستفروشی از دغدغه‌های شهرداری و شوراهای است گفت: در راستای اجرای درست و صحیح طرح شورا و شهرداری نیازمند همکاری و کمک دیگر دستگاه‌های اجرایی مرتبط و اصناف هستیم.



ارائه طرح جامع ساماندهی دستفروشان سطح شهر

محمد علی برزویی معاونت خدمات شهری شهرداری کازرون با اشاره به اینکه در اجرای طرح ساماندهی دستفروشان در ابتدای کار طرح با فشارها و مقاومت‌هایی مواجه هستیم، افزود: طرح ارائه شده طرح جامع و کاملی است و بر این اساس باید دیگر ارگانها و دستگاه‌های مربوطه وارد شده و کمک کنند تا کار با سرعت انجام شود. وی با بیان اینکه در مرحله اول شناسایی دستفروشان در دستور

به گزارش روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون سید مهدی مکی از تدوین و ارائه طرح جامع ساماندهی دستفروشان سطح شهر کازرون خبر داد. شهردار کازرون با اشاره به فعالیت‌های شهرداری در زمینه ساماندهی دستفروشان سطح شهر اظهار داشت: در قوانین به شهرداری‌ها اجازه داده شده تا با این افراد برخورد شود و نسبت به جمع‌آوری آنها از سطح شهر و معابر اقدام‌های لازم را انجام دهند. مکی اضافه کرد: هدف و منظور شورا و شهرداری کازرون این است که در حد امکان دستفروشان ساماندهی شوند و بر این اساس دستفروشان باید برای فراهم‌سازی امکانات بهتر و مناسب‌تری برای خود آنها، با شهرداری همکاری کنند. وی گفت: در این طرح توجه به تمامی جوانب موضوع و نیز در نظر گرفتن ابعاد اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سایر موضوعات، مورد توجه قرار گرفته و نقش تمامی ادارات و سازمانهای مرتبط با در نظر گرفتن وظایف قانونی آنها در طرح لحاظ شده است.

مقابله با پدیده دستفروشی و سدمعبر در نقاط مختلف شهر

سید مهدی مکی بر لزوم ساماندهی و نظارت بهداشتی و صنفی و مقابله با پدیده دستفروشی و سدمعبر در نقاط مختلف شهر تأکید کرد. وی افزود: تشکیل جلسه شورای شهر با اتقاق اصناف با هدف جلوگیری از انجام دستفروشی توسط واحدهای صنفی، برنامه‌ریزی جدید برای بازار شب یا روز با ایده‌های خلاقانه فرهنگی و

گزارش تصویری

حضور پرسنل شهرداری در راهپیمایی یوم الله سیزده آبان



برگزاری زیارت عاشورا در نمازخانه شهرداری کازرون

مقاومت بسیج شهرداری کازرون و به منظور ارتقای سطح معنوی و روحی همکاران و مراجعین عزیز برگزار می‌شود. در این مراسم که با صرف صبحانه همراه است پس از قرائت دعای پر فیض زیارت عاشورا پرسنل به عزاداری در سوگ سالار شهیدان و اهل بیت می‌پردازند.

در شهرداری کازرون اظهار داشت: دعای زیارت عاشورا پنجشنبه هر هفته در محل نمازخانه شهرداری و با حضور مسئولین و کارکنان شهرداری برگزار می‌شود. وی با اشاره به برگزاری دعای زیارت عاشورای این هفته افزود: این برنامه با مشارکت مدیریت فرهنگی و پایگاه

مدیر حوزه فرهنگی و امور اجتماعی شهرداری کازرون از برگزاری زیارت پر فیض عاشورا در شهرداری کازرون خبر داد. به گزارش روابط عمومی شهرداری کازرون، جمال اژدری کازرونی با اشاره به برگزاری هفتگی دعای زیارت عاشورا